



CHAMPIONNATS DE FRANCE COUPLES BENJAMINS MINIMES NOVICES
COUPE INTER REGIONALE COUPLES
Du 24 au 26 mars 2023 - LYON (Charlemagne)

Vendredi 24 Mars 2023

OUVERTURE PATINOIRE 11h45

COUPE INTERREGIONALE - ENTRAINEMENTS NON OFFICIELS DE DANSES IMPOSEES.

Déroulement des Entraînements

Les groupes des entraînements du vendredi sont du tirage au sort publié sur le site de la CSNDG.

Les couples devront respecter obligatoirement leur groupe. Il est interdit de patiner dans un autre groupe.

Pour la catégorie Poussins

3' sans musique

1 passage de chacune des musiques de la danse imposée apportée par les couples (ordre de passage de la liste) puis musique d'échauffement **Tango Canasta ISU** jusqu'à la fin

Pour la catégorie Avenirs

3' sans musique

1 passage de chacune des musiques de la danse imposée apportée par les couples (ordre de passage de la liste) puis musique d'échauffement **Swing Dance ISU** jusqu'à la fin

Pour les catégorie Prébronze Plus et Bronze Plus, entraînement commun

3' sans musique

1 passage de chacune des musiques de la danse imposée apportée par les couples (Prébronze plus puis Bronze plus) puis musique d'échauffement **Foxtrot ISU** (même tempo pour Ten fox et Foxtrot) jusqu'à la fin

12:45	13:05	<i>COUPLES PREBRONZE PLUS et BRONZE PLUS</i>	00:20:00	1 + 2
13:05	13:25	<i>COUPLES AVENIRS - SWING DANCE</i>	00:20:00	6
13:25	13:45	<i>COUPLES POUSSINS - GROUPE 1 - CANASTA TANGO</i>	00:20:00	3
13:45	14:05	<i>COUPLES POUSSINS - GROUPE 2 - CANASTA TANGO</i>	00:20:00	4
14:05	14:30	REFECTION DE GLACE	00:25:00	

CHAMPIONNATS DE FRANCE BMN - ENTRAINEMENTS OFFICIELS DE DANSES IMPOSEES.

Déroulement des Entraînements

Les groupes des entraînements du vendredi sont ceux de la liste publiée sur le site de la CSNDG.

Les couples devront respecter obligatoirement leur groupe. Il est interdit de patiner dans un autre groupe.

Pour la catégorie Benjamins

3' sans musique

1 passage de chacune des musiques de la danse imposée 1 apportée par les couples (ordre de passage de la liste) puis musique d'échauffement **Swing Dance ISU** jusqu'à 16 Minutes

2' sans musique

1 passage de chacune des musiques de la danse imposée 2 apportée par les couples (ordre de passage de la liste) puis musique d'échauffement **Valse Willow ISU** jusqu'à la fin

Pour la catégorie Minimés

3' sans musique

1 passage de chacune des musiques de la danse imposée 1 apportée par les couples (ordre de passage de la liste) puis musique d'échauffement **Rocker Foxtrot KP ISU** jusqu'à 16 Minutes

2' sans musique

1 passage de chacune des musiques de la danse imposée 2 apportée par les couples (ordre de passage de la liste) puis musique d'échauffement **Valse Américaine KP ISU** jusqu'à la fin

Pour la catégorie NOVICES

3' sans musique

1 passage de chacune des musiques de la danse imposée 1 apportée par les couples (ordre de passage de la liste) puis musique d'échauffement **Valse Westminster KP ISU** jusqu'à 16 Minutes

2' sans musique

1 passage de chacune des musiques de la danse imposée 2 apportée par les couples (ordre de passage de la liste) puis musique d'échauffement **Tango Argentin KP ISU** jusqu'à la fin

14:30	15:00	<i>COUPLES BENJAMINS GROUPE 1</i>	00:30:00	4
15:00	15:30	<i>COUPLES BENJAMINS GROUPE 2</i>	00:30:00	4
15:30	15:45	REFECTION DE GLACE	00:15:00	
15:45	16:15	<i>COUPLES MINIMES GROUPE 1</i>	00:30:00	4
16:15	16:45	<i>COUPLES MINIMES GROUPE 2</i>	00:30:00	4
16:45	17:15	<i>COUPLES MINIMES GROUPE 3</i>	00:30:00	5
17:15	17:30	REFECTION DE GLACE	00:15:00	
17:30	18:00	<i>COUPLES NOVICES GROUPE 1</i>	00:30:00	6
18:00	18:30	<i>COUPLES NOVICES GROUPE 2</i>	00:30:00	6
18:30	18:45	REFECTION DE GLACE	00:15:00	

19h00 TIRAGE AU SORT BENJAMINS, MINIMES, NOVICES

Hotel de Région - 1, esplanade François Mitterrand - 69002 LYON (à 3 min de la patinoire)

20:00	21:00	REUNION DE JUGES	01:00	
-------	-------	-------------------------	-------	--



CHAMPIONNATS DE FRANCE COUPLES BENJAMINS MINIMES NOVICES
COUPE INTER REGIONALE COUPLES
Du 24 au 26 mars 2023 - LYON (Charlemagne)

Samedi 25 Mars 2023				
OUVERTURE PATINOIRE 7h00				
COUPE INTER REGIONALE - COMPÉTITION DANSES IMPOSÉES				
8:00	8:10	COUPLES BRONZE PLUS - FOX TROT	00:10:00	2
8:10	8:17	COUPLES PRÉBRONZE PLUS - TEN FOX	00:07:00	1
8:17	8:42	COUPLES AVENIRS - SWING DANCE	00:25:00	6
8:42	8:54	COUPLES POUSSINS - GROUPE 1 - CANASTA TANGO	00:12:00	3
8:54	9:08	COUPLES POUSSINS - GROUPE 2 - CANASTA TANGO	00:14:30	4
9:08	9:23	REFECTION DE GLACE	00:15:00	
CHAMPIONNATS DE FRANCE BMN - COMPÉTITION DANSES IMPOSÉES				
9:23	9:35	COUPLES BENJAMINS - GROUPE 1 - SWING DANCE	00:11:30	4
9:35	9:46	COUPLES BENJAMINS - GROUPE 2 - SWING DANCE	00:11:30	4
9:46	10:01	REFECTION DE GLACE	00:15:00	
10:01	10:12	COUPLES BENJAMINS - GROUPE 1 - VALSE WILLOW	00:11:00	4
10:12	10:23	COUPLES BENJAMINS - GROUPE 2 - VALSE WILLOW	00:11:00	4
10:23	10:38	REFECTION DE GLACE	00:15:00	
10:38	10:59	COUPLES MINIMES - GROUPE 1 - ROCKER FOXTROT KP	00:20:30	4
10:59	11:19	COUPLES MINIMES - GROUPE 2 - ROCKER FOXTROT KP	00:20:30	4
11:19	11:44	COUPLES MINIMES - GROUPE 3 - ROCKER FOXTROT KP	00:24:30	5
11:44	11:59	REFECTION DE GLACE	00:15:00	
11:59	12:18	COUPLES MINIMES - GROUPE 1 - VALSE AMERICAINE KP	00:19:30	4
12:18	12:38	COUPLES MINIMES - GROUPE 2 - VALSE AMERICAINE KP	00:19:30	4
12:38	13:01	COUPLES MINIMES - GROUPE 3 - VALSE AMERICAINE KP	00:23:30	5
13:01	14:01	REFECTION DE GLACE + PAUSE REPAS	01:00:00	
14:01	14:29	COUPLES NOVICES - GROUPE 1 - VALSE WESTMINSTER KP	00:28:00	6
14:29	14:57	COUPLES NOVICES - GROUPE 2 - VALSE WESTMINSTER KP	00:28:00	6
14:57	15:12	REFECTION DE GLACE	00:15:00	
15:12	15:41	COUPLES NOVICES - GROUPE 1 - TANGO ARGENTIN KP	00:28:30	6
15:41	16:09	COUPLES NOVICES - GROUPE 2 - TANGO ARGENTIN KP	00:28:30	6
16:09	16:35	REFECTION DE GLACE	00:26:00	
Déroulement des Entraînements Officiels de Danse Libre				
Les groupes des entraînements officiels sont ceux du passage en compétition. Entraînement de danse libre (toutes les catégories) 3' sans musique Un seul passage en musique par couple de la danse libre avec ordre de passage de la compétition.				
COUPE INTER REGIONALE - ENTRAINEMENTS OFFICIELS - DANSES LIBRES				
16:35	16:50	COUPLES POUSSINS GROUPE 1 DANSE LIBRE	00:15:00	3
16:50	17:05	COUPLES POUSSINS GROUPE 2 DANSE LIBRE	00:15:00	4
17:05	17:20	COUPLES AVENIRS GROUPE 1 DANSE LIBRE	00:15:00	3
17:20	17:35	COUPLES AVENIRS GROUPE 2 DANSE LIBRE	00:15:00	3
17:35	17:50	COUPLES PREBRONZE PLUS et BRONZE PLUS DANSE LIBRE	00:15:00	1 + 2
17:50	18:05	REFECTION DE GLACE	00:15:00	
CHAMPIONNATS DE FRANCE BMN - ENTRAINEMENTS OFFICIELS - DANSES LIBRES				
18:05	18:20	COUPLES BENJAMINS GROUPE 1	00:15:00	4
18:20	18:35	COUPLES BENJAMINS GROUPE 2	00:15:00	4
18:35	18:50	REFECTION DE GLACE	00:15:00	
18:50	19:10	COUPLES MINIMES GROUPE 1	00:20:00	4
19:10	19:30	COUPLES MINIMES GROUPE 2	00:20:00	4
19:30	19:50	COUPLES MINIMES GROUPE 3	00:20:00	5
19:50	20:05	REFECTION DE GLACE	00:15:00	



CHAMPIONNATS DE FRANCE COUPLES BENJAMINS MINIMES NOVICES
COUPE INTER REGIONALE COUPLES
Du 24 au 26 mars 2023 - LYON (Charlemagne)

Dimanche 26 Mars 2023

OUVERTURE PATINOIRE 7h30

Déroulement des Entraînements Officiels de danse libre

Les groupes des entraînements officiels sont ceux du passage en compétition. Entraînement de danse libre (toutes les catégories)

3' sans musique

Un seul passage en musique par couple de la danse libre avec ordre de passage de la compétition.

8:30	8:50	COUPLES NOVICES GROUPE 1	00:20:00	4
8:50	9:10	COUPLES NOVICES GROUPE 2	00:20:00	4
9:10	9:30	COUPLES NOVICES GROUPE 3	00:20:00	4
9:30	9:50	REFECTION DE GLACE	00:20:00	

COUPE INTER REGIONALE COUPLES - COMPÉTITION DANSES LIBRES

9:50	10:01	COUPLES POUSSINS GROUPE 1 DANSE LIBRE	00:11:00	3
10:01	10:14	COUPLES POUSSINS GROUPE 1 DANSE LIBRE	00:13:30	4
10:14	10:27	COUPLES AVENIRS GROUPE 1 DANSE LIBRE	00:12:30	3
10:27	10:39	COUPLES AVENIRS GROUPE 1 DANSE LIBRE	00:12:30	3
10:39	10:57	COUPLES PREBRONZE PLUS et BRONZE PLUS DANSE LIBRE	00:18:00	1+2
10:57	11:12	REFECTION DE GLACE	00:15:00	

CHAMPIONNATS DE FRANCE BMN - COMPÉTITION DANSES LIBRES

11:12	11:33	COUPLES BENJAMINS DANSE LIBRE - GROUPE 1	00:20:30	4
11:33	11:53	COUPLES BENJAMINS DANSE LIBRE - GROUPE 2	00:20:30	4
11:53	12:53	REFECTION DE GLACE + PAUSE REPAS	01:00:00	
12:53	13:16	COUPLES MINIMES DANSE LIBRE - GROUPE 1	00:22:30	4
13:16	13:38	COUPLES MINIMES DANSE LIBRE - GROUPE 2	00:22:30	4
13:38	14:06	COUPLES MINIMES DANSE LIBRE - GROUPE 3	00:27:30	5
14:06	14:21	REFECTION DE GLACE	00:15:00	
14:21	14:49	COUPLES NOVICES DANSE LIBRE - GROUPE 1	00:28:30	4
14:49	15:18	COUPLES NOVICES DANSE LIBRE - GROUPE 2	00:28:30	4
15:18	15:46	COUPLES NOVICES DANSE LIBRE - GROUPE 3	00:28:30	4

PODIUMS 16h00